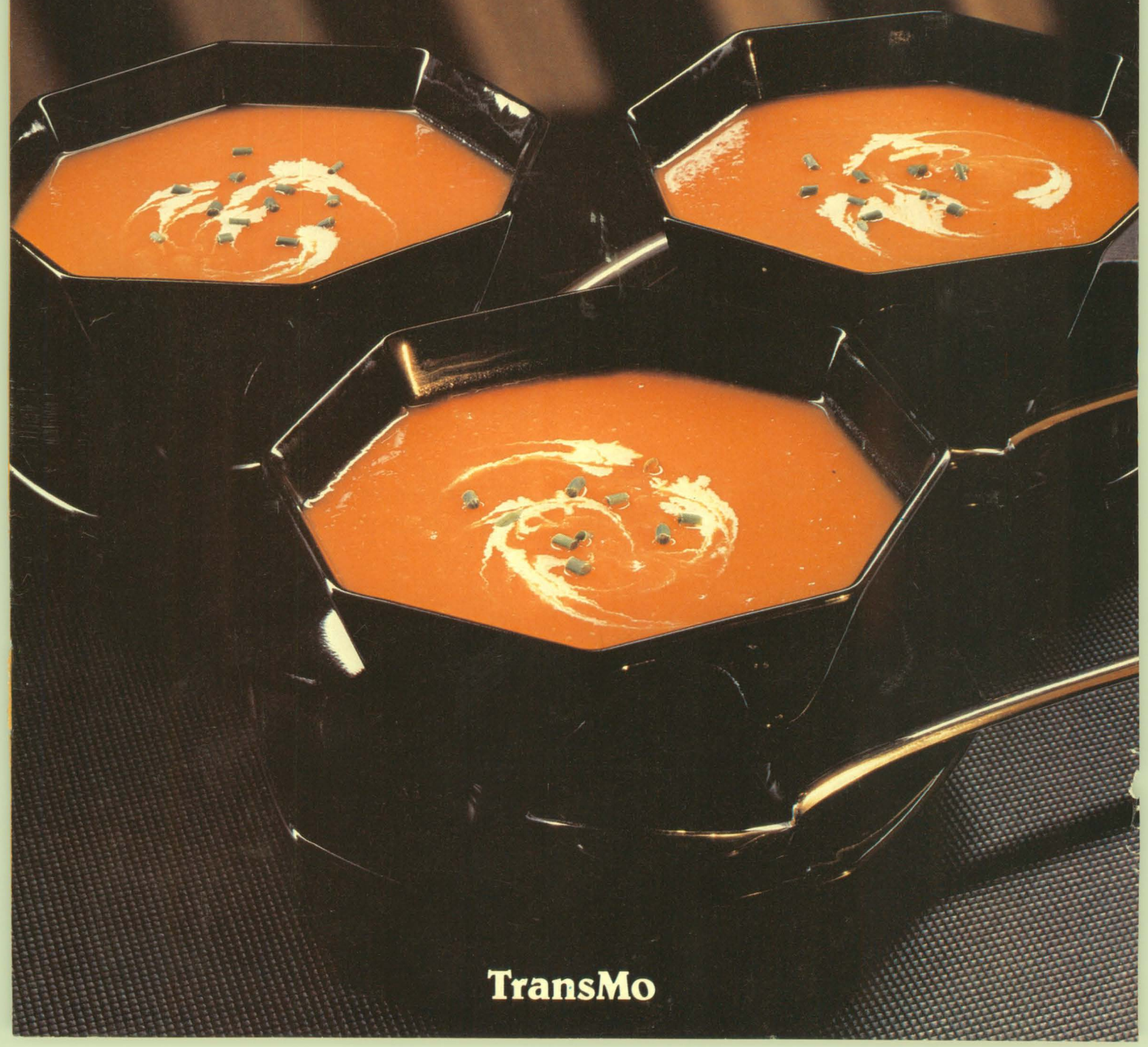
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

38



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 3 **FASCICULE 38**

CUISINE MICRO-ONDES 34
L'augmentation des portions **1029**

RECETTE VEDETTE
Gâteau aux feuilles de roses **1034**

CONGÉLATION 31
Cuisine pour congélation : les boulettes de viande **1036**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 36
Le crabe **1042**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Plats à la tomate **1047**

DESSERTS ET PÂTISSERIE
Biscuits sortis du réfrigérateur **1052**

REPAS POUR MOI
Coupe glacée aux cerises **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Plats de viande en casserole Aussi délicieux que simples à préparer. Un seul plat suffit à la tâche.

Des compotes de fruits Préparées selon de nouvelles méthodes, recouvertes de garniture croquante dont la préparation est un jeu d'enfant.

Du brocoli Croquant et coloré, que l'on se doit d'offrir sur sa table, servi en accompagnement ou nappé d'une sauce onctueuse.

Plus...

Des repas vite faits pour la fin de semaine, des crêpes salées et sucrées.

L'augmentation des portions

Si vous désirez augmenter les quantités d'une recette, vous n'avez qu'à suivre les indications de cette chronique. Il suffit d'un peu d'habileté pour augmenter la quantité d'un plat familial afin de satisfaire des invités de dernière minute.

Plus vous vous familiarisez avec l'utilisation du four micro-ondes, plus vous pourrez l'utiliser en de nombreuses occasions. Il vous permet de concocter un repas de famille en quelques minutes et vous sera d'une valeur inestimable pour la préparation de réceptions.

Si vous favorisez une recette qui fait le délice de votre famille, n'hésitez pas à augmenter les quantités lorsque des invités s'ajoutent à votre table. Comme pour la réduction de portions (voir fascicule 16, p. 418), il existe des règles pour l'augmentation de quantité.

Lorsque vous augmentez la quantité d'aliments que vous faites cuire, il est important d'augmenter également le temps de cuisson. Le four micro-ondes fonctionne à la même température; plus la quantité est grande, plus le temps est long.

La plupart des recettes pour four micro-ondes conviennent à 4 ou à 6 personnes; certaines sont prévues pour une seule personne. Si vous souhaitez doubler ou tripler les portions, vous n'avez qu'à suivre les indications données à la page 1030.

Soupe paysanne

Instructions pour augmenter les portions

- *Pour doubler une recette, doublez simplement la quantité de chaque ingrédient. Pour qu'une recette pour 4 personnes puisse convenir à 6, augmentez simplement chaque ingrédient de la moitié de la quantité indiquée.*
- *Prolongez approximativement le temps de cuisson du quart de la durée indiquée lorsque les portions passent de 4 à 6 et du tiers du temps lorsque vous les doublez.*
- *Mettez les aliments dans un plat proportionnellement plus grand, assez profond pour empêcher les aliments de déborder au cours de la cuisson.*
- *Couvrez les aliments, déplacez le plat et remuez tel qu'il est indiqué dans la recette originale.*
- *Laissez reposer quelques minutes de plus que le temps d'attente indiqué.*
- *Faites attention aux facteurs qui influencent le temps de cuisson : température des aliments, teneur en graisse et en sucre. Vérifiez la cuisson après l'écoulement du temps minimum. Une cuisson insuffisante pose moins de problèmes qu'une cuisson excessive !*

Soupe paysanne

10 min

Temps d'attente : aucun

Ajoutez des restes de riz à cette soupe consistante.

2 boîtes de 14 ½ oz/411 g de consommé de boeuf
8 oz/225 g de macédoine surgelée
2 tasses/100 g de riz cuit à grains longs

4 À 6 PERSONNES

1 Versez le consommé et les légumes dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Ajoutez le riz, couvrez de nouveau et enfournez 5 min à MAX. Ne laissez pas bouillir. Remuez à 2 reprises.

Soupe paysanne

12½ min

Temps d'attente : aucun

3 boîtes de 14 ½ oz/411 g de consommé de boeuf
12 oz/350 g de macédoine surgelée

6 À 8 PERSONNES

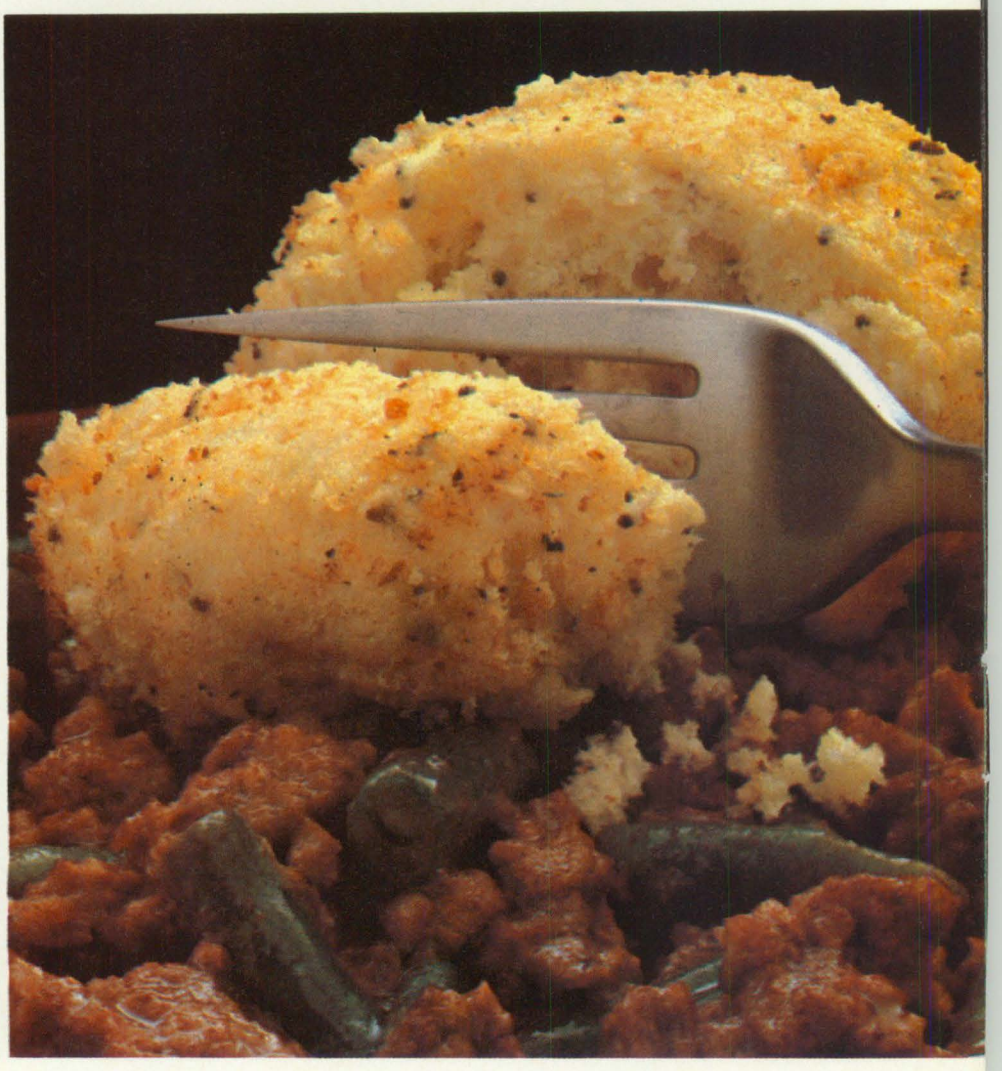
1 Versez le consommé et les légumes dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l. Couvrez et enfournez à MAX. 6 min; remuez 2 fois.
2 Ajoutez le riz, couvrez de nouveau et enfournez 6 ½ ou 7 min à MAX. Ne laissez pas bouillir. Remuez à 2 reprises.

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de riz déjà cuit, faites cuire entre le tiers et la moitié de la quantité de riz indiquée.

Conseils minceur

La soupe ne compte que peu de calories. Dans la préparation qui donne de 4 à 6 portions, on compte 95 cal/400 kJ avec riz et 65 cal/275 kJ sans riz.



Boeuf et boulettes de pâte

19 min

Temps d'attente : 15 min

Une casserole de boeuf bien fumante garnie de boulettes de pâte est toujours fort appréciée par la famille. Si des invités inattendus se présentent, vous verrez que l'on peut facilement augmenter les portions, que le plat sorte du congélateur ou de l'armoire. Les indications pour 6 personnes sont inscrites entre parenthèses.

4 PERSONNES

1 lb/450 g de boeuf haché maigre
sachet de 2 oz/48 g de soupe aux légumes
1 ¾ de tasse/400 ml d'eau chaude
8 oz/225 g de haricots verts surgelés

BOULETTES

1 tasse/100g de farine à pâtisserie
2 oz/50 g de saindoux
½ cuil. à café de graines de pavot
¼ de cuil. à café de graines de carvi
¼ de cuil. à café d'origan séché
4 ou 5 cuil. à soupe d'eau froide
2 cuil. à soupe de chapelure de blé entier

Boeuf et boulettes de pâte

23½ min

Temps d'attente : 18 min

1 ½ lb/700 g de boeuf haché maigre
1 ½ sachet de soupe aux légumes de 2 oz/48 g
2 ½ tasses/625 ml d'eau chaude
12 oz/350 g de haricots verts surgelés

BOULETTES

1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
3 oz/75 g de saindoux
¾ de cuil. à café de graines de pavot
½ cuil. à café de graines de carvi
½ cuil. à café d'origan séché
7 ou 8 cuil. à soupe d'eau froide
6 cuil. à soupe de chapelure de blé

6 PERSONNES

VARIANTE

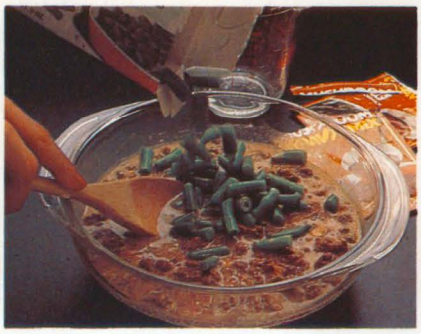
Si possible, utilisez des haricots frais.

Conseils minceur

Préparez le plat 3 jours à l'avance et conservez-le au réfrigérateur. Enfournez à MAX. 4 ou 5 min, remuez, ajoutez les boulettes et faites cuire 5 ou 6 min.

Préparation du boeuf pour 4 et 6 personnes

Faites cuire *le boeuf 4 min (5 min) à MAX. dans un plat couvert de 12 ½ tasses/3 l ou jusqu'à ce que la viande soit brunie, en remuant 1 fois. Remuez et ajoutez le mélange de soupe.*



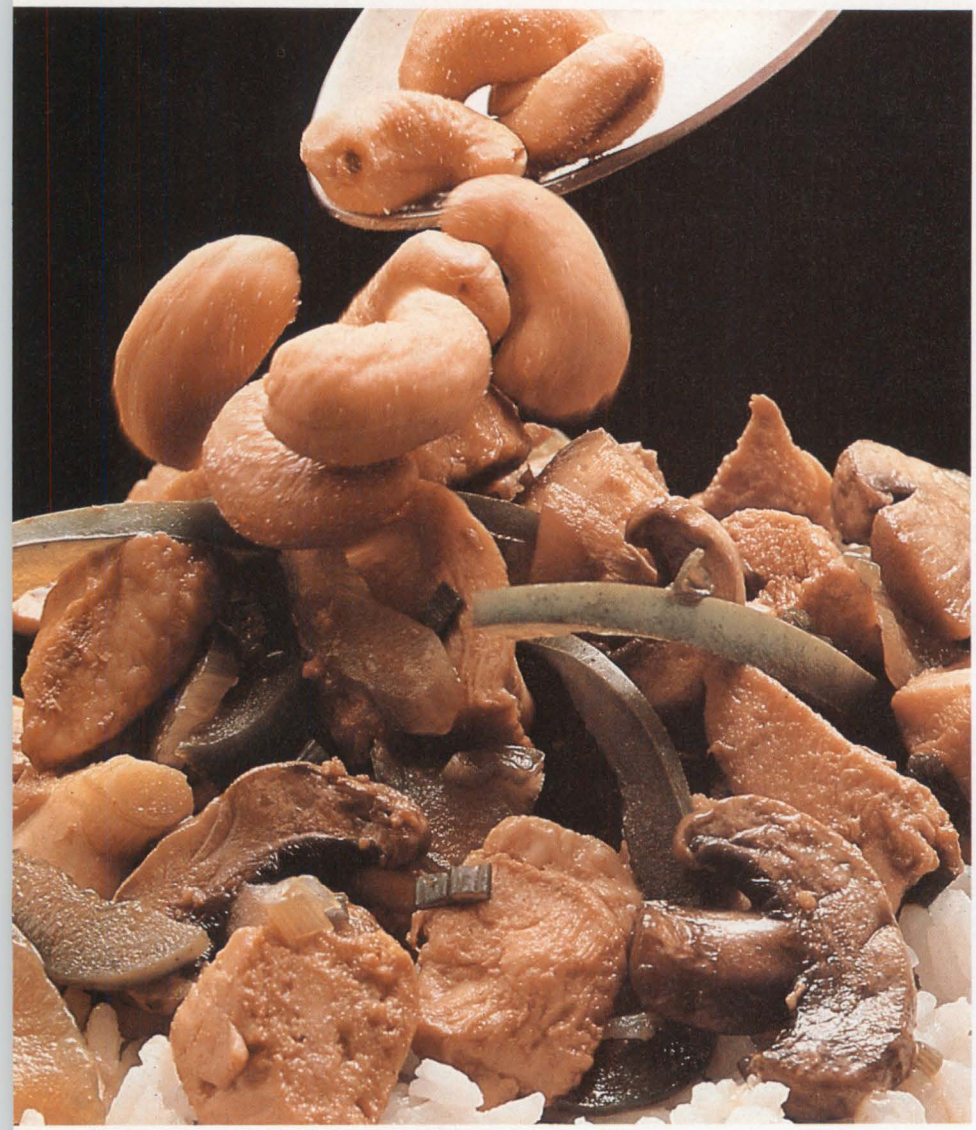
Versez *l'eau et réservez. Percez le sac de haricots ou versez-en le contenu dans un bol, couvrez et enfournez à MAX. 2 min (2 ½ ou 3 min). Incorporez au boeuf.*

Faites cuire *à couvert 8 ou 9 min (10 ou 11 min) à MAX. ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres et la sauce épaisse, en remuant 2 fois. Laissez reposer 10 min (12 min).*

Mélangez *dans un grand bol farine, corps gras, graines de pavot et de carvi et origan pour la préparation des boulettes. Ajoutez assez d'eau pour former une pâte légère.*

Répartissez *la pâte en 4 (6) boulettes et roulez-les dans la chapelure. Disposez-les en bordure du plat.*

Enfournez, *sans couvrir, durant 5 min (6 min) à MAX. ou jusqu'à ce que les boulettes soient fermes au toucher. Tournez le plat du quart à 2 reprises. Laissez reposer 5 min (6 min).*



Chop suey au poulet

Chop suey au poulet

6½ min

Temps d'attente : 3 min

La sauce aux huîtres est vendue dans les supermarchés.

3 cuil. à soupe de sauce soya
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de sucre
½ cuil. à café de gingembre moulu
1 lb/450 g de poulet cuit, coupé en dés
1 poivron vert épépiné et tranché
2 branches de céleri tranchées en diagonale
4 échalotes émincées
1 cube de bouillon de poulet émietté
⅝ de tasse/150 ml d'eau
4 oz/100 g de champignons tranchés
½ cuil. à café de sauce aux huîtres
2 oz/50 g de noix de cajou, pour garnir

4 PERSONNES

1 Mêlez la sauce soya, la fécule de maïs, le sucre et le gingembre. Ajoutez le poulet et remuez pour bien l'enrober.

2 Dans un grand bol, mettez le poivron, le céleri, les échalotes, le cube de bouillon et l'eau. Couvrez et faites cuire à MAX. 2 min, jusqu'à tendreté. Laissez reposer 3 min.

3 Ajoutez la préparation de poulet, les champignons et la sauce.

4 Couvrez et faites cuire 4 ½ ou 5 min à MAX. jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et les champignons tendres. Remuez 1 fois.

5 Servez sur un lit de riz et garnissez de noix de cajou.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer le poulet par un reste de viande maigre.

Chop suey au poulet

9 min

Temps d'attente : 4 min

4 ½ cuil. à café de sauce soya
9 cuil. à café de fécule de maïs
1 ½ cuil. à soupe de sucre
¼ de cuil. à café de gingembre
1 ½ lb/700 g de poulet cuit
1 gros poivron vert épépiné et tranché fin
3 branches de céleri émincées
6 échalotes émincées
1 ½ cube de bouillon de poulet, émietté
⅞ de tasse/200 ml d'eau
6 oz/175 g de champignons tranchés
¾ de cuil. à café de sauce aux huîtres
3 oz/75 g de noix de cajou

6 PERSONNES

1 Mêlez la sauce soya, la fécule de maïs, le sucre et le gingembre. Ajoutez le poulet coupé en dés et remuez pour bien l'enrober.

2 Dans un bol, mettez le poivron, le céleri, les échalotes, le cube de bouillon et l'eau. Couvrez et faites cuire à MAX. 2 ½ ou 3 min, jusqu'à tendreté. Laissez reposer 4 min.

3 Ajoutez la préparation de poulet, les champignons et la sauce.

4 Couvrez et faites cuire de 6 ½ à 7 ½ min à MAX. Remuez 1 fois.

5 Garnissez des noix de cajou.

Pouding aux fruits

12½ min

Temps d'attente : 8 ½ min

1 ou 2 biscuits digestifs ou biscuits sucrés, écrasés
1 boîte de 14 oz/400 g de garniture aux fruits
4 oz/ 100 g de beurre ramolli
½ tasse/100 g de sucre super fin
2 oeufs battus
quelques gouttes d'essence de vanille
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie de blé entier
2 cuil. à soupe de lait

CRÈME ANGLAISE

4 ½ cuil. à café de préparation pour crème anglaise
3 cuil. à café de sucre
1 ⅜ tasse/325 ml de lait froid

4 À 6 PERSONNES

1 Graissez le fond et les parois d'un bol de 5 tasses/1,25 l et tapissez de biscuits écrasés. Ajoutez 3 cuil. à soupe de garniture aux fruits.
2 Travaillez le beurre et le sucre en crème pâle et légère. Battez les oeufs et la vanille, puis ajoutez graduellement à la préparation précédente. Tamisez, puis incorporez la farine; versez le lait.
3 Versez délicatement dans le bol. Enfournez 8 min à MED.-MAX. en tournant le plat toutes les 2 min.
4 Le pouding est cuit lorsqu'un cure-dent inséré au centre ressort propre. Laissez reposer 5 min et démoulez.
5 Versez le restant de la garniture dans un bol et faites chauffer à couvert 1 ½ ou 2 min à MED.-MAX.; remuez après 1 min. Laissez reposer sans découvrir 3 ½ min.
6 Versez la préparation pour crème anglaise et le sucre dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Incorporez délicatement le lait.
7 Faites chauffer à découvert 3 ou 3 ½ min à MAX. en remuant 1 fois. Versez la garniture autour du pouding et servez avec la crème anglaise.

Pouding aux fruits

16½ min

Temps d'attente : 11 min

2 ou 3 biscuits digestifs ou biscuits sucrés, écrasés
1 boîte de 14 oz/400 g de garniture aux fruits
6 oz/175 g de beurre ramolli
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 oeufs battus
quelques gouttes d'essence de vanille
1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie de blé entier
3 cuil. à soupe de lait

CRÈME ANGLAISE

6 cuil. à café de préparation pour crème anglaise
de 3 à 6 cuil. à café de sucre
2 ½ tasses/600 ml de lait froid

6 À 8 PERSONNES

1 Graissez le fond et les parois d'un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l et tapissez de biscuits écrasés. Ajoutez 4 cuil. à soupe de garniture aux fruits.
2 Travaillez le beurre et le sucre en crème pâle et légère. Battez les oeufs et la vanille, puis ajoutez graduellement à la préparation précédente. Tamisez, puis incorporez la farine; versez le lait.
3 Versez délicatement dans le bol. Enfournez 10 min à MED.-MAX. en tournant le plat toutes les 2 ½ min.
4 Le pouding est cuit lorsqu'un cure-dent inséré au centre ressort propre. Laissez reposer 6 min et démoulez.
5 Versez le restant de la garniture dans un bol et faites chauffer à couvert 1 ½ ou 2 min à MED.-MAX.; remuez après 1 min. Laissez reposer 5 min sans découvrir.
6 Versez la préparation pour crème anglaise et le sucre dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Incorporez délicatement le lait.
7 Faites chauffer à découvert 5 min à MAX. en remuant 2 fois. Versez la garniture autour du pouding et servez avec la crème anglaise.

Pouding aux fruits

PAUL WEBSTER

Gâteau aux feuilles de rose

Régalez la famille et les amis de ce délicieux gâteau au chocolat, bien plus simple à préparer qu'il en a l'air. Même les feuilles en chocolat vous paraîtront un jeu d'enfant lorsque vous saurez comment les préparer.

Vous serez surpris de la facilité avec laquelle vous réaliserez ce gâteau moelleux au chocolat foncé. Les ingrédients de la pâte sont amalgamés dans un seul bol, mais prenez soin de ne pas trop mélanger, sinon la texture du gâteau sera trop ferme. La glace du gâteau, crème sure chocolatée, ne prend que quelques secondes à préparer.

La décoration — des feuilles de chocolat — produit un effet intéressant et, avec un peu de doigté, vous verrez qu'elle n'est pas si compliquée. Pour la glace et les feuilles, utilisez du chocolat de ménage au lieu du chocolat au lait qui ne donne pas le même fini lustré et foncé. Il ne faut pas le surchauffer ou le remuer avec trop de vigueur : il risque de perdre son moelleux et son lustre.

À la dernière étape, détachez la feuille de rose du chocolat et non le contraire.

Il n'est pas recommandé de préparer la glace trop longtemps à l'avance : elle risque de se détériorer.

Gâteau aux feuilles de rose

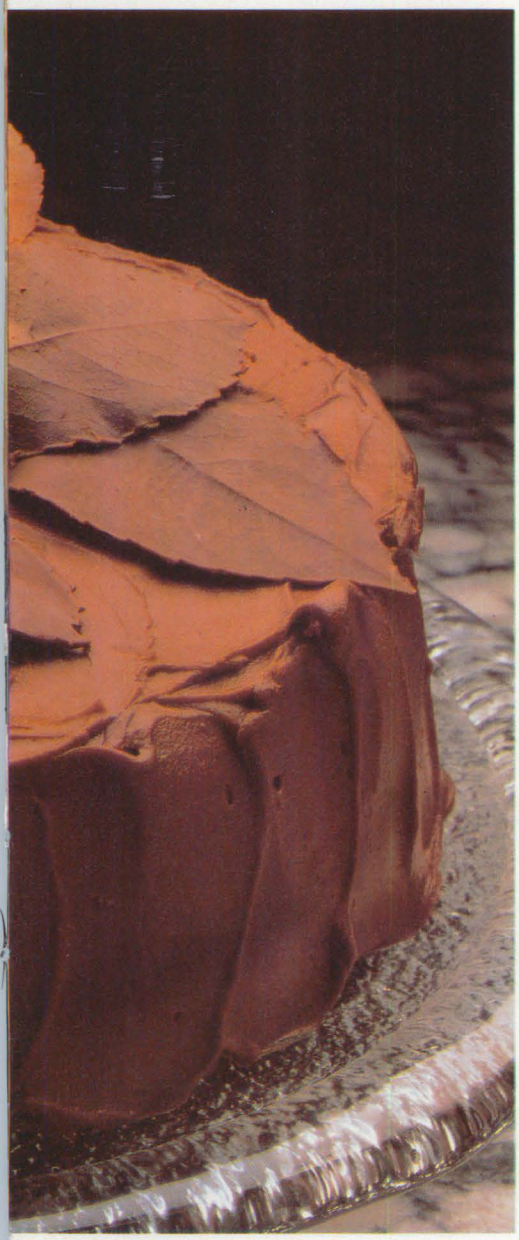
14¾ min

Temps d'attente : 10 min

1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie
1 cuil. à café de poudre à pâte
½ tasse/100 g de cacao en poudre
5 oz/150 g de beurre
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin
⅜ de tasse/75 g de cassonade foncée
3 oeufs légèrement battus
2 cuil. à café d'essence de vanille
5 cuil. à soupe de lait

GLACE

5 oz/150 g de chocolat de ménage
⅝ de tasse/150 ml de crème sure



FEUILLES EN CHOCOLAT

2 oz/50 g de chocolat de ménage
1 noix de beurre
12 feuilles de rose de taille moyenne
6 cerises au marasquin, coupées en 2

8 À 10 PERSONNES

1 Tapissez de papier ciré graissé le fond d'un plat à soufflé ou moule à gâteau de 8 ½ à 9 po/de 22 à 23 cm. Tamisez la farine avec la poudre à pâte et le cacao; réservez.

2 Placez le beurre dans un grand bol. Enfournez de 10 à 15 s à MIN. jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Ajoutez le reste des ingrédients du gâteau et mêlez bien. Incorporez graduellement la préparation de farine.

3 Versez dans le moule. Faites cuire 8 ou 9 min à MAX. en tournant le plat du quart toutes les 2 min, ou jusqu'à ce que la surface soit juste cuite. Laissez reposer 10 min, démoulez sur une grille, retirez le papier ciré et laissez refroidir complètement.

4 Préparez la glace : divisez le chocolat en carrés et mettez-le dans un bol. Enfournez 5 ou 6 min à MED.-MAX., en remuant délicatement à 2 reprises, jusqu'à ce qu'il soit fondu et lustré. Retirez du four et incorporez délicatement la crème sure, un tiers à la fois. Laissez refroidir 10 min.

5 À l'aide d'une spatule, glacez les côtés et le dessus du gâteau. Réfrigérez au moins 30 min ou jusqu'à ce que la glace soit ferme.

6 Préparez les feuilles en chocolat (voir les étapes à droite) et décorez-en le gâteau sans oublier les cerises.

VARIANTE

Remplacez la vanille par de l'essence d'amande.
vanilla.

Conseils du chef

N'utilisez surtout pas des feuilles de rose arrosées de solution chimique au cours des 14 derniers jours. Au besoin, remplacez-les par des formes de papier ciré. Le résultat n'aura pas l'aspect veiné, mais sera quand même efficace.

Préparation des feuilles en chocolat

Cassez *le chocolat et faites-le chauffer avec le beurre 1 ½ ou 2 min à MED.-MAX., en remuant 1 fois. Badigeonnez-en le dessus des feuilles de rose.*

Déposez *délicatement les feuilles enrobées sur une assiette allant au congélateur; elles ne doivent pas se toucher. Faites congeler 30 min ou jusqu'à ce que le chocolat soit ferme.*

Retirez *doucement les feuilles du chocolat. Disposez deux par deux, côté veiné vers le haut, sur le gâteau. Couvrez chaque paire d'une demi-cerise. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.*

Cuisine pour congélation : les boulettes de viande

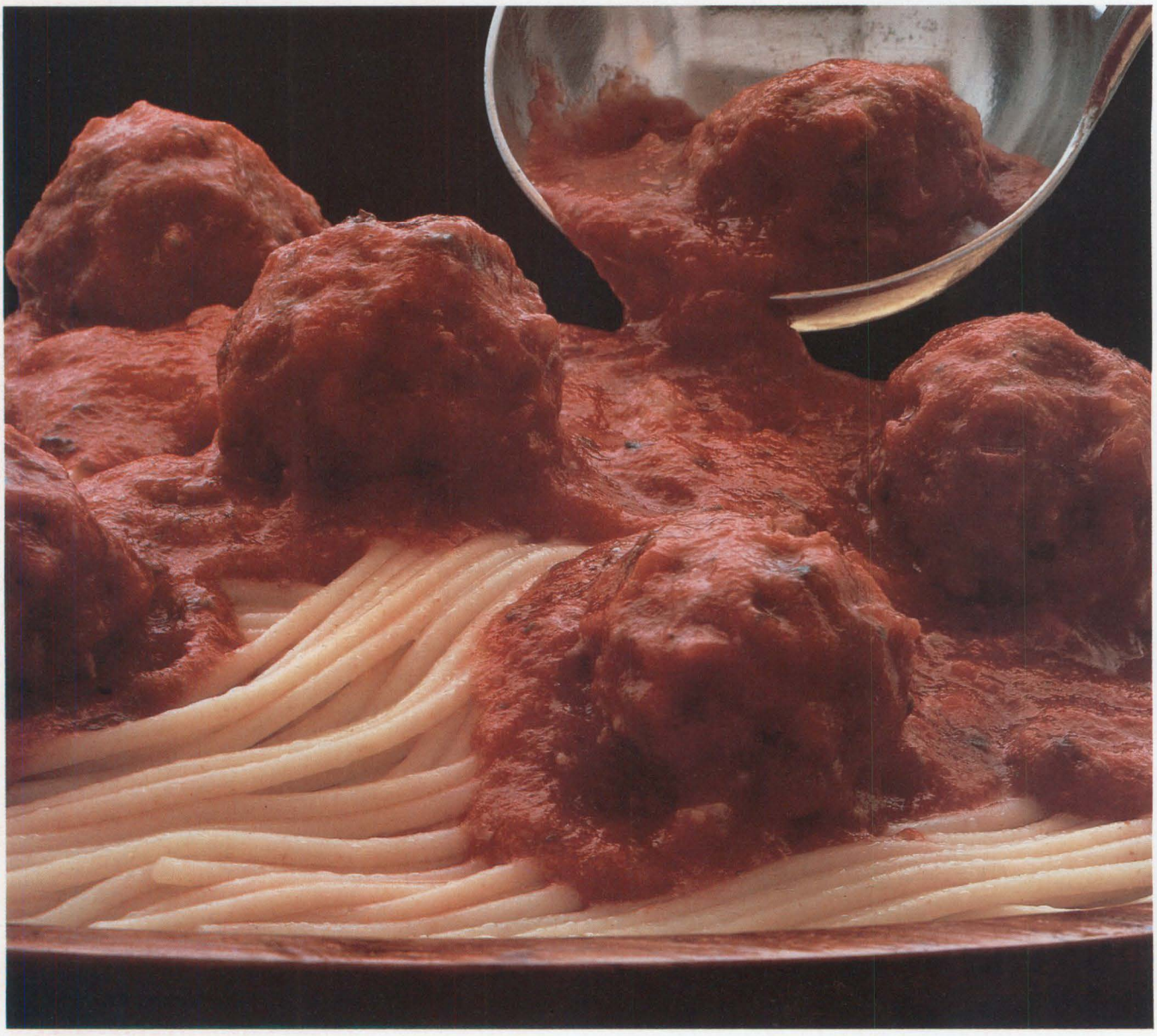
Les boulettes de viande complètent à merveille les plats en casserole, les soupes, les sauces, les plats de légumes ou de riz. Conservez-en toujours au congélateur, prêtes à rehausser le plat de votre choix, au gré de votre fantaisie.

La combinaison congélateur et micro-ondes fait des merveilles pour les préparations à congeler. Conservez les boulettes de viande au congélateur, prêtes à être décongelées, puis réchauffées dans vos plats favoris. Ou encore, cuisinez-les en sauce ou en plat en casserole dès qu'elles sont cuites (voir Micro-trucs, p. 1038).

Ne choisissez que du boeuf maigre, sinon la taille des boulettes sera considérablement réduite, le gras fondant lors de la cuisson. Utilisez de la chapelure de blé entier ou encore, des flocons d'avoine : les boulettes, plus fibreuses, n'en seront que plus savoureuses. Si désiré, ajoutez plus d'épices ou de fines herbes.

Pour la plupart des plats, des boulettes de 1 à 1 ½ po/2,5 à 4 cm conviendront. Des boulettes plus petites

Boulettes à l'italienne



Boulettes de viande aigres-douces

se servent bien dans les réceptions, accompagnées d'une sauce piquante.

Congélation

Égouttez bien les boulettes avant de les disposer sur des plaques recouvertes de pellicule plastique.

Faites-les congeler à découvert quelques heures avant de les ranger dans des contenants rigides afin qu'elles conservent leur forme. Ne faites pas congeler plus de 2 mois.

Décongélation et service

Ajoutez une portion de boulettes à une sauce chaude et enfournez à MAX. le temps nécessaire (voir p. 1038), en remuant une ou deux fois. Plus elles cuisent dans la sauce, plus elles en absorbent la saveur.

Boulettes à l'italienne

6 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Temps de décongélation : 4 min

Servez ce plat avec du spaghetti.

15 oz/425 g de sauce tomate à l'italienne
¼ de cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café d'origan séché
1 généreuse pincée de sel à l'ail
2 cuil. à soupe de persil haché
1 portion de boulettes de viande, décongelées (voir les étapes, p. 1038)
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

Boulettes aigres-douces

5 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Temps de décongélation : 4 min

5 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à café de fécule de maïs
1 boîte de 13,3 oz/376 g d'ananas broyés
2 cuil. à soupe de chutney aux fruits
1 petit poivron vert épépiné, haché
¼ de tasse/50 g de cassonade dorée
1 cuil. à café de gingembre moulu
1 portion de boulettes de viande, décongelées (voir Étapes, p. 1038)

4 PERSONNES

1 Versez le vinaigre dans un grand bol et ajoutez la fécule en fouettant. Incorporez ananas, chutney, poivron, cassonade et gingembre. Enfournez 2 ou 3 min à MAX. en remuant 3 ou 4 fois, jusqu'à ce que la sauce épaississe et bouillonne.

2 Ajoutez les boulettes décongelées, couvrez et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min. Laissez reposer de 3 à 5 min.

Préparation des boulettes de viande à l'italienne

Mettez, *dans une tasse à mesurer, sauce tomate, basilic, origan, sel et persil. Couvrez et enfournez à MAX. 3 ou 3 ½ min. Placez les boulettes dans un plat; ajoutez la sauce.*

Couvrez *et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min, en déplaçant les boulettes à 2 reprises. Parsemez de fromage si désiré; laissez reposer 2 ou 3 min.*

Micro-trucs

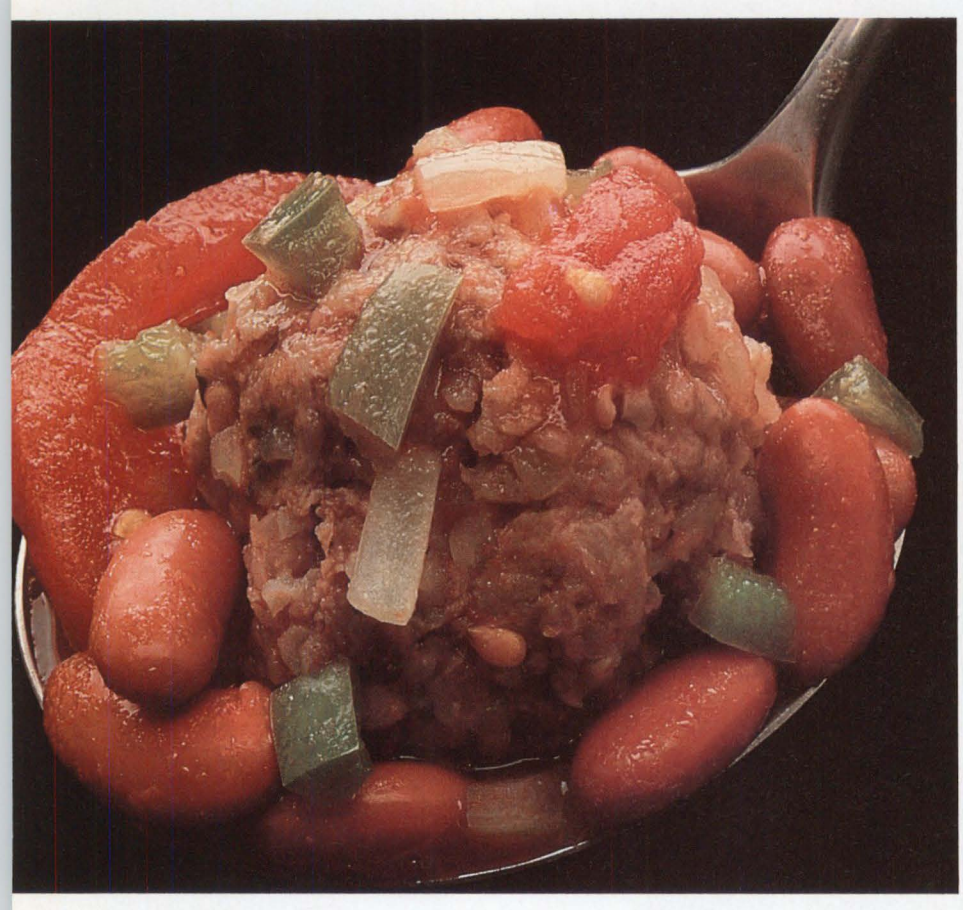
Pour décongeler ou réchauffer les boulettes sans sauce, réglez à MED./MAX. pour qu'elles conservent leur humidité. On peut les faire chauffer à MAX. en sauce ou dans une soupe.

Réchauffage des boulettes de viande

Condition	Temps de cuisson à MAX.
Congelées	de 6 à 8 min
Décongelées	de 3 à 4 min
Décongelées et réchauffées	de 45 à 60 s

Micro-trucs

Pour servir immédiatement les boulettes de viande, préparez une sauce, comme la sauce brune du fascicule 23, p. 615. Supprimez les champignons et faites fondre le beurre de 15 à 30 s avant d'ajouter la farine. Ajoutez les boulettes à la sauce et enfournez de 1 à 2 min.



Boulettes de viande aux haricots secs

Boulettes de viande aux haricots secs

10 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Temps de décongélation : 4 min

½ poivron vert haché
½ oignon haché fin
2 cuil. à café d'huile d'olive
1 boîte de 15,2 oz/432 g de haricots secs, égouttés
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
6 ou 7 gouttes de sauce Tabasco
¼ de cuil. à café de sucre
5 cuil. à soupe de consommé de boeuf
sel et poivre
1 portion de boulettes de viande, décongelées (voir les étapes, à droite)

4 PERSONNES

1 Mettez le poivron, l'oignon et l'huile dans un grand bol. Couvrez et faites cuire à MAX. 3 ou 4 min, en remuant 1 fois.

2 Ajoutez haricots, tomates, Tabasco, sucre, et consommé; assaisonnez. Couvrez et enfournez à MAX. 4 ou 5 min.

3 Ajoutez les boulettes décongelées, couvrez et prolongez la cuisson 3 ou 4 min. Laissez reposer de 3 à 5 min.

Boulettes — recette de base

10 min

Temps d'attente : 6 min

Temps de décongélation : 8 min

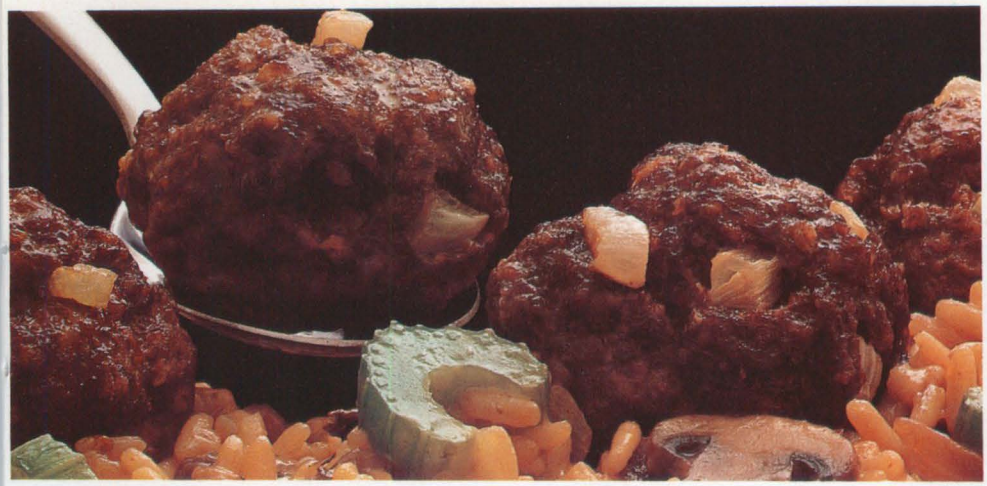
2 lb/900 g de boeuf haché maigre
6 cuil. à soupe de chapelure
1 oignon haché
2 oeufs battus
2 cuil. à café de sauce brune en bouteille
sel et poivre

2 PORTIONS

Préparation des boulettes de viande

Combinez *tous les ingrédients, en défaisant la viande et en mêlant bien. Façonnez de 16 à 24 boulettes. Disposez la moitié dans un plat rond de 9 po/23 cm ou un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm.*

Enfournez *le plat à découvert 5 ou 6 min à MAX. jusqu'à ce que les boulettes soient fermes au toucher, tournant le plat du quart 3 ou 4 fois. Déplacez les boulettes 1 fois et laissez reposer 3 ou 4 min.*



Congélation et décongélation

Pour congeler : *égouttez les boulettes sur du papier absorbant, couvrez et réfrigérez. Disposez ensuite sur des plaques. Congelez de 4 à 5 h jusqu'à fermeté. Conservez dans 2 contenants pendant 2 mois.*

RAY DUNS

Pour décongeler : *placez une portion de boulettes dans un plat. Couvrez et enfournez à MED.-MAX. 4 ou 5 min, en les déplaçant 2 fois. Pour servir, faites chauffer encore 4 ou 5 min. Laissez reposer 2 min.*

Boulettes de viande au riz

9 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Temps de décongélation : 4 min

Une boîte de soupe est à la base de cette délicieuse sauce — laissez le plat reposer après la cuisson pour permettre au riz et aux boulettes d'absorber toute la saveur de la sauce.

1 oignon haché
1 branche de céleri hachée
4 oz/100 g de champignons tranchés
⅜ de tasse/75 ml d'eau chaude
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 boîte de 10,2 oz/290 g de crème de champignons
5 tasses/275 g de riz cuit à grains longs
1 portion de boulettes de viande, décongelées (voir étapes à gauche)
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Placez l'oignon, le céleri, les champignons et 2 cuil. à soupe d'eau dans un plat. Couvrez et faites cuire à MAX. de 4 à 6 min, en remuant à mi-temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2 Ajoutez le reste de l'eau, la sauce soya, la crème de champignons, le riz et les boulettes. Couvrez et enfournez à MAX. de 5 à 7 min jusqu'à ce que le tout soit bien chaud; remuez 2 fois. Salez, poivrez et laissez reposer de 3 à 5 min. Servez ce plat accompagné d'une salade verte.

Ci-dessus : *Boulettes de viande au riz*
À droite : *Boulettes mijotées*

Boulettes mijotées

7 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

Temps de décongélation : 4 min

1 portion de boulettes de viande

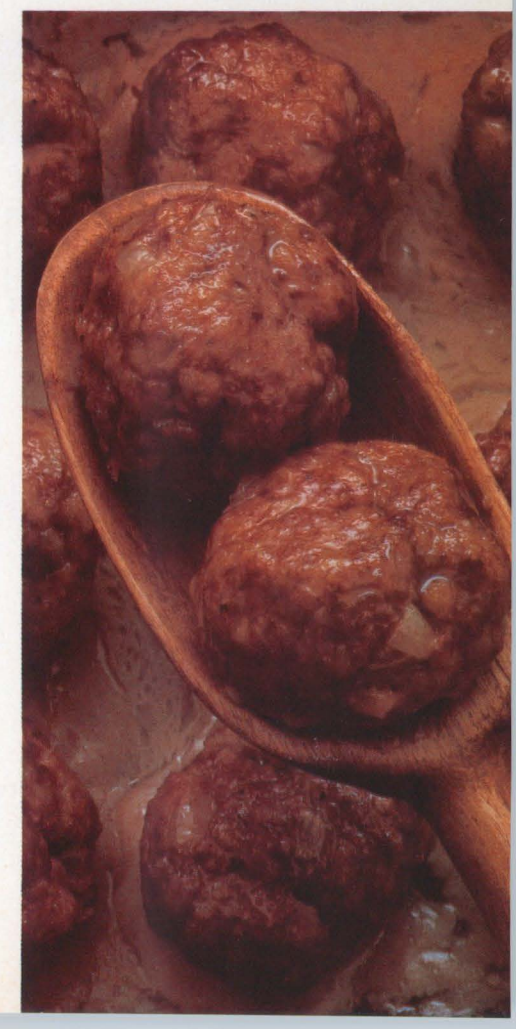
SAUCE

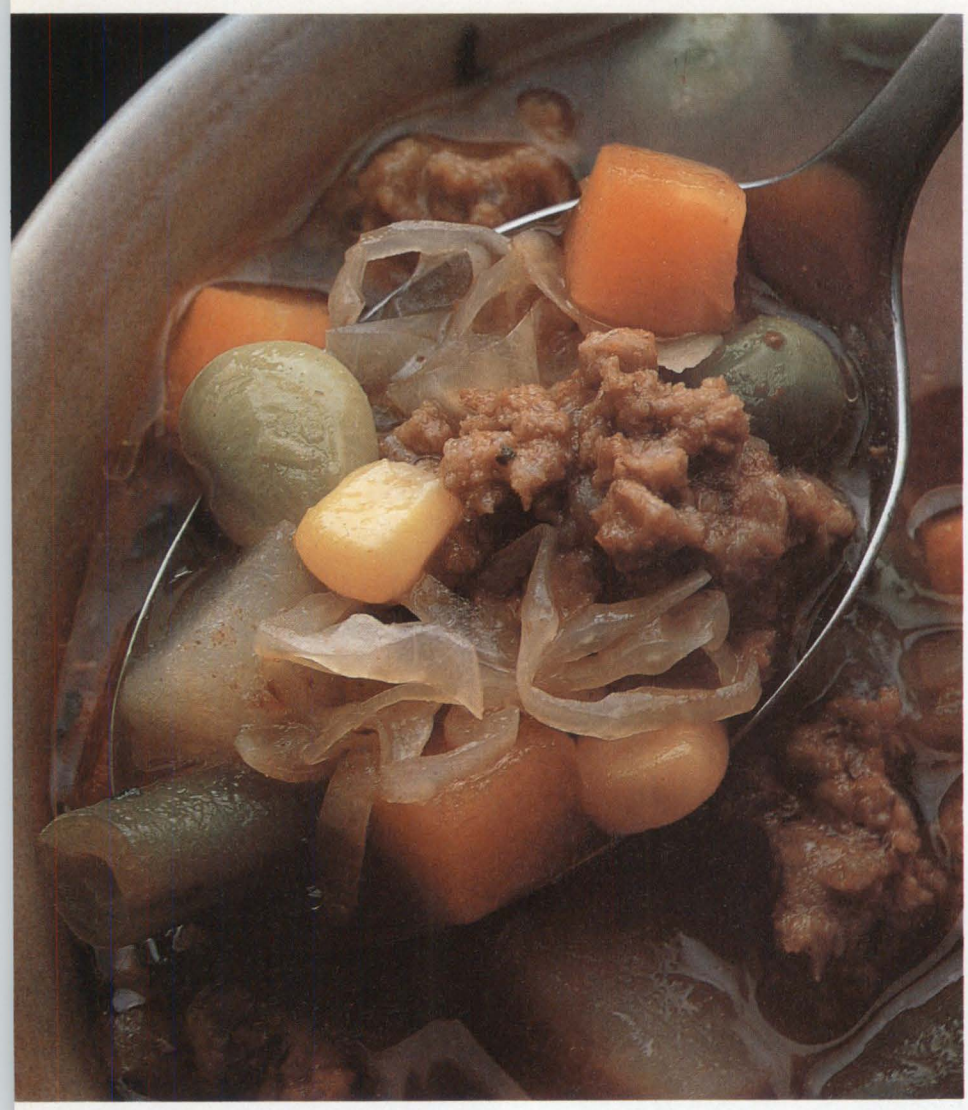
⅝ de tasse/150 ml d'eau chaude
½ cube de bouillon de boeuf
5 cuil. à soupe de xérès
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à café d'oignon haché fin
¼ de cuil. à café de sauce brune en bouteille
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez l'eau chaude, le cube de bouillon et le xérès. Ajoutez la farine en fouettant; puis l'oignon, la sauce et les assaisonnements. Faites cuire à MAX. 4 ou 5 min, en remuant toutes les minutes pour épaissir.

2 Déposez les boulettes décongelées dans un plat et arrosez de la sauce. Couvrez et enfournez 3 ou 4 min à MAX. en tournant le plat 2 fois. Laissez reposer 3 ou 4 min.





Soupe aux légumes et aux boulettes

27 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

de 4 à 5 oz/100 à 150 g de pommes de terre coupées en dés de ¼ po/6 mm
6 oz/175 g de chou blanc ou vert, déchiqueté
½ oignon émincé ou râpé
3 ¾ tasses/900 ml d'eau chaude
1 cube de bouillon de boeuf
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
1 portion de boulettes de viande (voir p. 1038)
1 paquet de 10 oz/275 g de macédoine surgelée
1 cuil. à soupe de persil séché
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Dans un grand bol, mettez pommes de terre, chou, oignon, eau chaude, cube de bouillon et tomates. Couvrez et faites cuire à MAX. 7 ou 8 min jusqu'à ébullition; remuez 1 fois.

2 Ajoutez boulettes congelées, légumes, persil, sauce, sel et poivre. Couvrez et faites cuire à MAX. de 20 à 23 min jusqu'à tendreté; remuez 2 ou 3 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min.

Conseils du chef

Les plus petites boulettes sont idéales pour cette recette, mais si vous n'avez congelé que les plus grosses, coupez-les en 2 avant de servir. Accompagnez ce plat de petits pains chauds.

Boulettes de viande en sauce blanche

7¾ min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation : 4 min

1 portion de boulettes de viande, décongelées (voir les étapes, p. 1038)

SAUCE
1 tasse/250 ml de lait
2 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à café d'oignon haché
1 feuille de laurier
2 cuil. à soupe de beurre
sel et poivre

4 PERSONNES

À gauche : *Soupe aux légumes et aux boulettes*
Ci-dessous : *Boulettes en sauce blanche*
À droite : *Boulettes et légumes*

1 Préparez la sauce : versez le lait dans un bol, ajoutez la farine en fouettant, puis les autres ingrédients. Enfournez à MAX. 3 ou 3 ½ min, en fouettant toutes les minutes jusqu'à épaississement. Vérifiez l'assaisonnement et retirez la feuille de laurier.
2 Disposez les boulettes en cercle dans un plat peu profond; faites cuire à MAX. 4 ou 5 min; déplacez les boulettes 1 fois. Faites réchauffer la sauce de 45 à 60 s à MAX. si nécessaire; servez séparément.

VARIANTE
Ajoutez à la sauce 1 ou 2 cuil. à soupe de crème sure ou fraîche.

Micro-trucs

On peut préparer la sauce à l'avance. Laissez-la refroidir couverte d'une pellicule plastique. Faites réchauffer à découvert à MAX. 1 ou 1 ½ min, en fouettant 2 ou 3 fois.

Boulettes et légumes

11 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Temps de décongélation : 4 min

8 oz/225 g de carottes émincées
de 8 à 10 oz/225 à 275 g de pommes de terre, coupées en dés de ½ po/12 mm
1 oignon émincé
1 cube de bouillon de boeuf, émietté
⅝ de tasse/150 ml d'eau
2 cuil. à café de persil séché
sel et poivre
1 portion de boulettes de viande, décongelées (voir Étapes, p. 1038)

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans un plat, à l'exception des boulettes. Couvrez et faites cuire à MAX. 8 ou 9 min en remuant 2 fois.
2 Ajoutez les boulettes. Enfournez à MAX. 3 ou 4 min, en tournant 2 fois. Laissez reposer de 3 à 5 min.

Conseils du chef

Pour servir les boulettes et légumes lors d'un repas familial, agrémentez le plat de brocoli ou de choux de Bruxelles bien croquants. Servez avec un peu plus de sauce.

La cuisson du crabe

La saveur délicate du crabe ajoute à nombre de plats une petite touche de distinction. Qu'il soit mis au premier plan ou utilisé en complément, il transformera un repas de tous les jours en festin.

De tous les crustacés, le crabe est probablement le plus polyvalent et selon certains, le plus savoureux également. Bien qu'il soit délicieux servi froid en salade et en sandwichs, il est aussi fort apprécié en plats chauds, en soupes, en sauce ou en farce pour légumes et poissons.

Les poissonniers et même certains supermarchés offrent des crabes fraîchement cuits. Ce crustacé peut peser jusqu'à 8 lb/3,6 kg, mais les plus recherchés et les meilleurs pèsent de 14 oz à 1 ½ lb/400 à 700 g. Un crabe de cette grosseur donnera de 4 à 8 oz/100 à 225 g de chair, selon votre habilité à manier les pinces et la broche !

Vérifiez la fraîcheur du crustacé : soulevez le crabe et balancez-le délicatement. Il doit avoir une odeur agréable, paraître lourd pour sa taille; il ne doit pas y avoir d'eau ou de chair libre à l'intérieur.

La chair du crabe se trouve principalement à l'intérieur de la carapace et des deux grosses pinces.

Crabe à la créole

PAUL WEBSTER

La chair des pinces et des pattes est habituellement retirée à l'aide d'une pince à crustacés (semblable au casse-noix) et d'une longue broche fine. Toutefois, des pinces ordinaires, un marteau ou un rouleau à pâte font tout aussi bien l'affaire.

Puisque le crabe est déjà cuit, les plats chauds ne demandent que quelques minutes aux micro-ondes, suffisantes pour réchauffer le crustacé sans risquer d'en détruire la saveur par une trop longue cuisson.

Crabe à la créole

7¾ min

Temps d'attente : 3 min

4 crabes fraîchement cuits de 1 ½ lb/700 g, préparés, la carapace réservée
2 cuil. à soupe de beurre
½ petit oignon haché
1 oz/25 g de champignons tranchés
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
1 pincée de safran
¼ de cuil. à café de pâte de cari
2 cuil. à soupe de condiment au chili
½ boîte de 7 oz/200 g de piments doux rôtis, égouttés et tranchés
3 cuil. à soupe de crème 35 %
sel et poivre
2 oz/50 g de gruyère
persil italien, pour garnir

4 PERSONNES

Préparation du crabe frais

Détachez *les pinces et les pattes. Cassez-les à l'aide d'un marteau ou d'un rouleau. Retirez la chair; utilisez une broche pour les fentes et les pattes. Réservez les plus petites pour la décoration. Mettez la chair dans un bol.*

Tournez *le crabe sur son dos. Tirez le corps et la queue en direction opposée. Jetez la bouche et la poche de l'estomac. Grattez la chair brune et le corail de la carapace intérieure; déposez dans 2 bols.*

Retirez *et jetez les branchies grises. Coupez le corps en 2 et grattez la viande blanche des pattes et des sections centrales à l'aide d'une broche.*

À l'aide *d'un marteau ou d'un rouleau, enfoncez la carapace jusqu'à la ligne foncée près de la bordure cannelée. Lavez, séchez et utilisez dans la recette ci-contre.*

Préparation du crabe à la créole

Faites fondre *le beurre dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez l'oignon et les champignons, couvrez et faites cuire 2 min, en remuant 1 fois. Incorporez la farine; ajoutez le vin et remuez.*

Ajoutez *le safran, le cari et le condiment. Enfournez 2 min à MAX. en remuant 1 fois. Ajoutez les piments et la crème; assaisonnez. Répartissez la chair blanche et brune entre les carapaces. Râpez le fromage.*

Couvrez *la chair de sauce et parsemez de fromage. Disposez sur une plaque et faites cuire à MAX. 3 ½ ou 4 min. Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 3 min. Garnissez de pattes de crabe et de persil.*

Bisque de fruits de mer

7 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 10,4 oz/299 g de crème de saumon fumé condensée ou de bisque de crabe
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
2 cuil. à soupe de brandy ou de xérès
2 cuil. à soupe de pâte de tomate
sel et poivre
2 cuil. à café de jus de citron
6 oz/175 g de chair de crabe (voir Conseils du chef, p. 1045), légèrement défaite
feuilles de cresson, pour garnir

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez la soupe en ajoutant de l'eau selon les indications données sur la boîte.

2 Incorporez la crème, l'alcool, la pâte de tomate, l'assaisonnement et le jus de citron.

3 Couvrez d'une pellicule plastique percée et enfournez 4 min à MAX. jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant doucement 1 ou 2 fois.

4 Ajoutez la chair de crabe, couvrez et faites chauffer encore 3 min.

5 Servez la bisque sans attendre, garnie de cresson.

Notes sur la congélation

Pour décongeler 8 oz/225 g de chair de crabe, enfournez-la dans son sac de polythène 3 ½ à 4 min à DÉCONGÉLATION. Laissez reposer 2 min et émiettez avant d'utiliser.

Bisque de fruits de mer

Tomates farcies au crabe

3½ min

Temps d'attente : aucun

Ces tomates farcies sont idéales en entrée. Préparez-les à l'avance et faites-les réchauffer (étape 5 ci-dessous) avant de servir ou servez-les froides.

2 échalotes hachées fin
¼ de poivron vert haché
1 cuil. à café d'huile
6 oz/175 g de chair de crabe en boîte, égouttée et légèrement défaite
1 cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café d'aneth
1 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à soupe de mayonnaise
3 cuil. à soupe de chapelure
sel et poivre
8 tomates

4 PERSONNES

1 Placez les échalotes, le poivron et l'huile dans un bol; couvrez et faites chauffer à MAX. 1 min, jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.

2 Incorporez la chair de crabe, le persil, l'aneth, le jus de citron, la mayonnaise et la chapelure; assaisonnez.

3 Retirez de l'extrémité de chaque tomate une tranche de ¼ po/6 mm. Hachez finement et ajoutez à la préparation de crabe. Retirez la pulpe et assaisonnez les "coquilles" d'un peu de sel et de poivre.

4 Garnissez les tomates de la préparation de crabe.

5 Disposez en cercle sur une assiette et faites cuire à MAX. 2 ½ ou 3 min jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Micro-trucs

Pour rendre les tomates stables, retirez de l'autre extrémité une fine tranche avant de farcir. Hachez finement et ajoutez à la préparation.

Vous pouvez réfrigérer la pulpe pendant 2 jours et l'utiliser dans d'autres préparations, soupes ou ragoûts par exemple.

Crabe aux oeufs

5 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

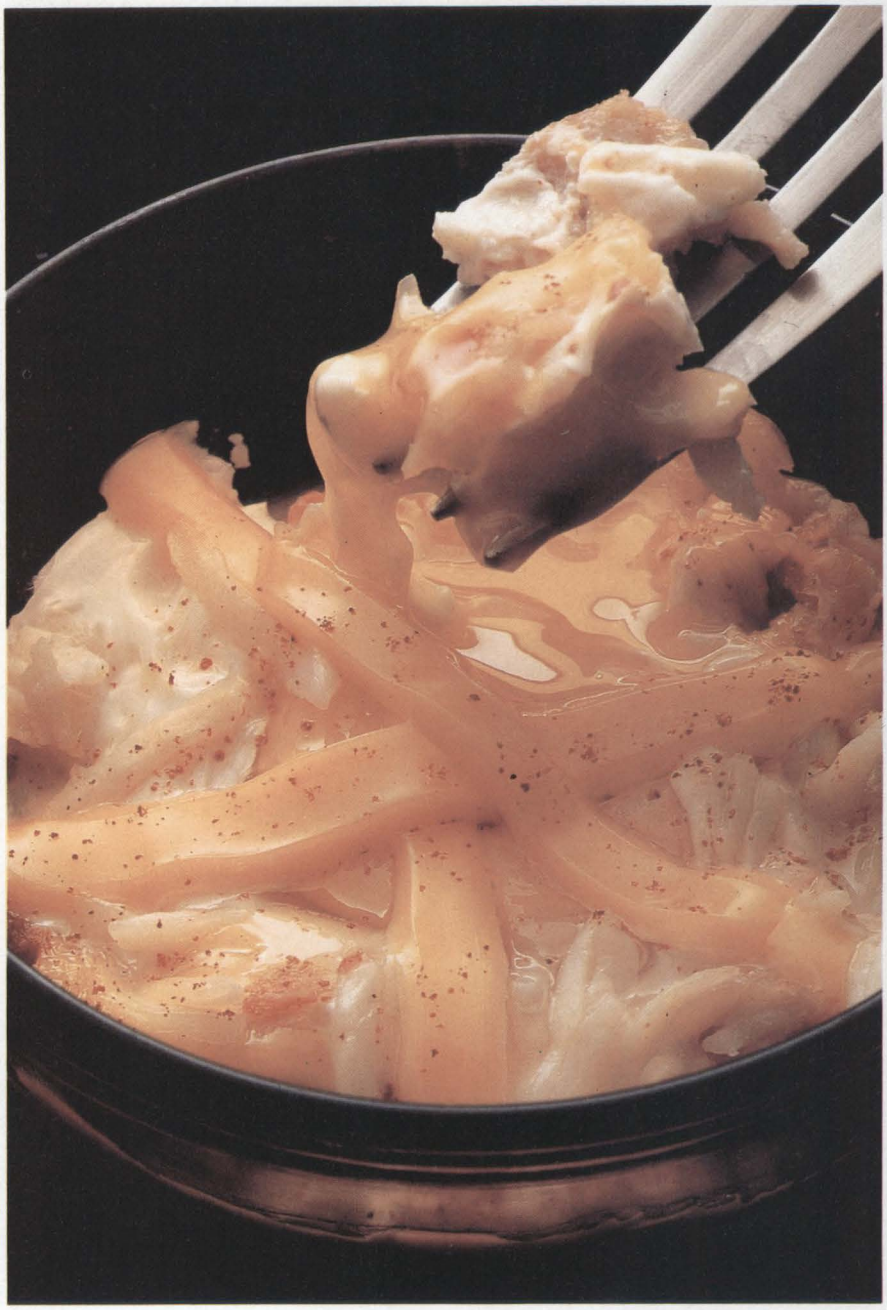
6 oz/175 g de chair de crabe défaite
3 tranches de fromage
4 oeufs
paprika

4 PERSONNES

Conseils du chef

Vous pouvez remplacer le crabe frais par du crabe surgelé ou en boîte.

Certains poissonniers vendent de la chair de crabe déjà préparée, replacée dans la carapace et congelée, idéale pour le crabe à la créole.



Préparation du crabe aux oeufs

Réservez *¼ de la chair de crabe défaite. Divisez le reste entre 4 ramequins légèrement huilés. Coupez 2 tranches de fromage en 4; placez 2 morceaux dans chaque plat.*
in each dish.

Cassez *un oeuf dans chaque plat et parsemez de la chair réservée. Coupez la 3e tranche de fromage en 8 lanières. Disposez sur les oeufs et saupoudrez de paprika.*

Couvrez *les ramequins d'une pellicule plastique. Enfournez à MED. de 5 à 6 min pour des oeufs baveux ou de 6 à 7 min pour des oeufs plus fermes.*

Laissez reposer *2 ou 3 min selon la cuisson désirée. Le crabe aux oeufs est délicieux en entrée ou comme repas léger. Servez avec du pain de blé entier bien beurré.*

Sole farcie au crabe

17½ min

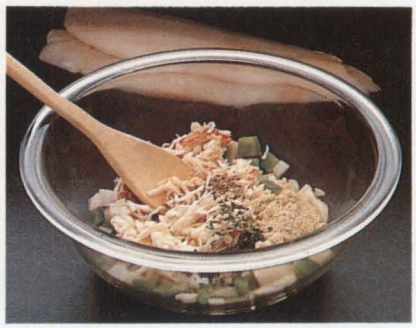
Temps d'attente : 5 min

½ oignon haché
½ poivron vert haché
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 boîte de 6 oz/175 g de chair de crabe blanche légèrement défaite
2 cuil. à soupe de chapelure
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel et poivre
2 filets de sole ou de plie d'environ 8 oz/225 g chacun
⅝ de tasse/150 ml de jus de tomate
¼ de cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de basilic frais haché
¼ de cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
2 ou 3 tranches de citron coupées en 2

4 PERSONNES

Préparation de la sole farcie au crabe

Mêlez, *dans un grand bol, oignon, poivron et huile. Couvrez et faites chauffer à MAX. 3 ½ ou 4 min, jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.*

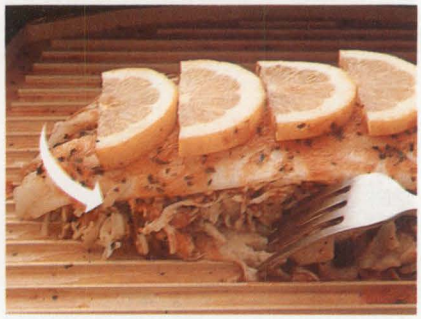


Ajoutez *le crabe, la chapelure, le persil, 1 cuil. à café de jus de citron et les assaisonnements; remuez bien.*

Disposez *un filet sur une rôtissoire. Déposez la préparation de crabe sur le poisson et couvrez du second filet.*

Mêlez *dans un bol jus de tomate, origan, basilic, jus de citron et sucre; assaisonnez. Enfournez 5 min à MAX. jusqu'à ce que le tout ait légèrement épaissi.*

Versez *un peu de sauce sur les filets et garnissez des tranches de citron. Couvrez de papier ciré beurré et faites cuire à MED. 4 ou 5 min.*



Tournez *le plat et laissez cuire encore 4 ou 5 min, jusqu'à ce que les filets s'émiettent aisément. Laissez reposer à couvert 5 min. Faites réchauffer la sauce 1 min, coupez le poisson et servez.*

Plats à la tomate

De saveur et de couleur agréables, les tomates s'apprêtent de mille et une façons. Avec l'aide du four à micro-ondes, vous vous régalerez de plats à la tomate préparés en un rien de temps.

Même si l'on apprête la tomate comme un légume, elle est, en fait, un fruit. Son utilité en cuisine n'a toutefois jamais été remise en question. On la sert autant pour sa couleur et sa saveur que pour sa valeur nutritive dans des préparations aussi variées que des soupes, des ragoûts, des sauces et des purées.

Achetez des tomates fraîches fermes et brillantes si vous les utilisez la journée même. Si vous ne comptez pas vous en servir avant quelques jours, choisissez des tomates pas tout à fait mûres et conservez-les dans un endroit frais pendant 5 jours. Les tomates perdent un peu de leur saveur lorsqu'elles sont réfrigérées.

Les tomates en boîte sont également très appréciées dans la cuisine pour la richesse de leur saveur et de leur couleur. Vous verrez que dans certains cas, la crème aux tomates par exemple (voir p. 1048), un mélange de tomates fraîches et de tomates en boîte donne des résultats inattendus.

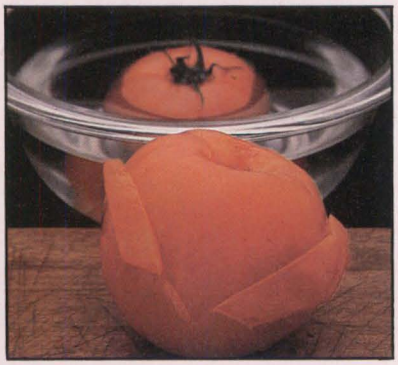
Crème aux tomates

PAUL WEBSTER

Ayez toujours en réserve une quantité de pâte de tomates, vendue en petites boîtes, pour rehausser au besoin la saveur et la couleur de nombreux plats.

Utilisez cet ingrédient avec modération, car sa saveur risque de masquer des parfums plus subtils. Le ketchup en bouteille est aussi des plus utiles et, bien qu'il serve de condiments aux frites, hamburgers et autres, il peut ajouter une note piquante à de nombreux plats salés.

Micro-trucs



Pour peler les tomates : *faites bouillir 3 tasses/750 ml d'eau de la façon habituelle et versez dans un bol. Piquez les tomates, mettez-les dans l'eau, couvrez et enfournez à MAX. 30 s jusqu'à ce que la peau se soit légèrement ridée. Retirez à l'aide d'une écumoire et plongez dans l'eau froide. Égouttez et pelez.*

Crème aux tomates

24 min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de bacon haché
1 branche de céleri hachée
1 oignon haché
2 cuil. à café d'huile végétale
12 oz/350 g de tomates mûres pelées et hachées
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates hachées
½ cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à café de paprika
sel au goût
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
ciboulette hachée, pour parsemer

4 PERSONNES

1 Placez le bacon, le céleri, l'oignon et l'huile dans une casserole; couvrez et enfournez à MAX. 3 min en remuant 1 fois.
2 Incorporez les tomates, fraîches et en boîte, couvrez et faites cuire 5 min à MAX. en remuant 1 fois.
3 Ajoutez le reste des ingrédients, sauf la crème et la ciboulette, couvrez et faites cuire 10 min à MAX.
4 Réduisez en purée au mélangeur ou au robot culinaire et tamisez. Versez dans la casserole et enfournez à MAX. de 6 à 8 min, en remuant 1 fois. Servez chaud, avec un nuage de crème et parsemez de ciboulette.

Ratatouille

11 min

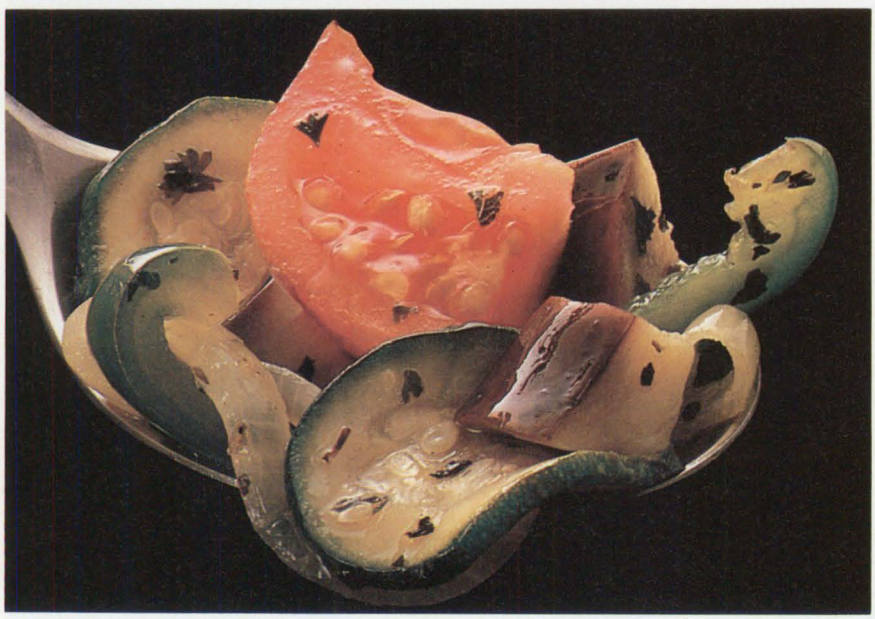
Temps d'attente : aucun

1 petit oignon émincé
1 petit poivron vert épépiné et coupé en fines lanières
½ aubergine, coupée en dés de ½ po/12 mm (voir les Conseils du chef)
1 gousse d'ail écrasée
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 courgette, coupée en tranches de ¼ de po/6 mm (voir les Conseils du chef ci-dessous)
2 cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café d'origan séché
1 généreuse pincée de sucre
sel et poivre au goût
3 tomates pelées, coupées en quartiers

4 PERSONNES

1 Mettez, dans une casserole, oignon, poivron, aubergine, ail et huile. Couvrez et faites cuire à MAX. de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2 Incorporez le reste des ingrédients, à l'exception des tomates, couvrez et enfournez de 5 à 7 min à MAX. jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
3 Ajoutez les tomates, couvrez et faites cuire encore 2 min à MAX. jusqu'à ce que les tomates soient bien chaudes, mais qu'elles n'aient pas perdu leur forme; remuez délicatement à mi-temps de cuisson.

VARIANTE
Pour rehausser la saveur, ajoutez 2 cuil. à soupe de vin blanc sec et remplacez les tomates fraîches par 1 boîte de tomates de 8 oz/225 g, légèrement défaites à la cuiller.



Ratatouille

Conseils du chef

Salez les dés d'aubergine et les tranches de courgettes et laissez reposer dans une passoire de 30 à 60 min, afin que les jus amers s'écoulent. Rincez bien ensuite sous l'eau froide et asséchez avec du papier absorbant.

Tomates farcies au fromage et aux fines herbes

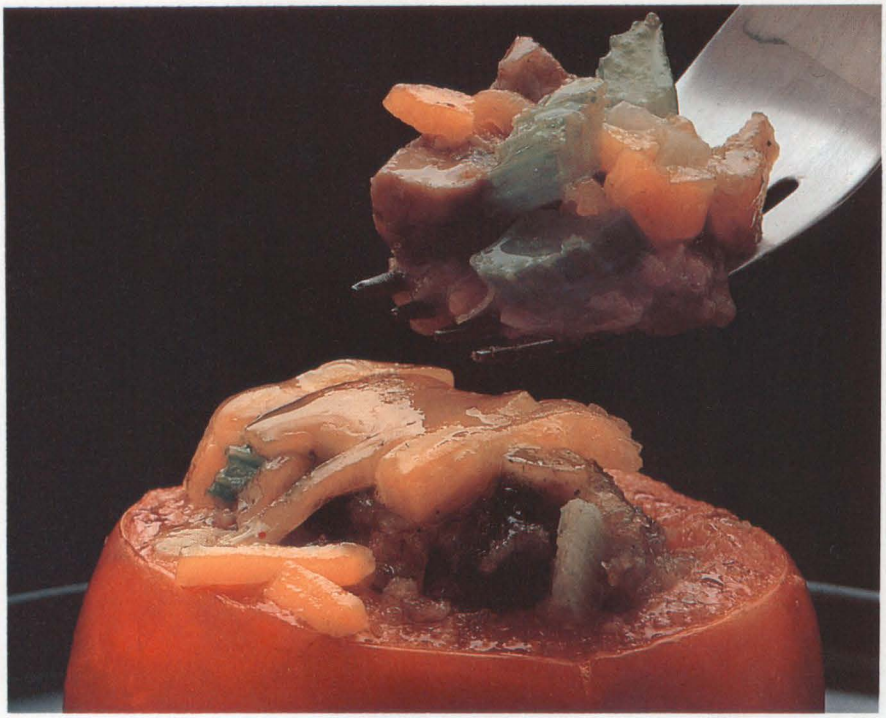
8 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

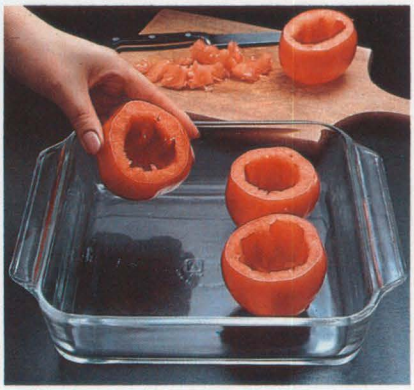
Ces délicieuses tomates recouvertes de fromage se servent idéalement en entrée.

4 grosses tomates
4 oz/100 g de champignons hachés
2 branches de céleri hachées
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de chapelure
sel et poivre au goût
1 généreuse pincée de thym séché
1 oeuf légèrement battu
4 oz/100 g de cheddar fort, râpé

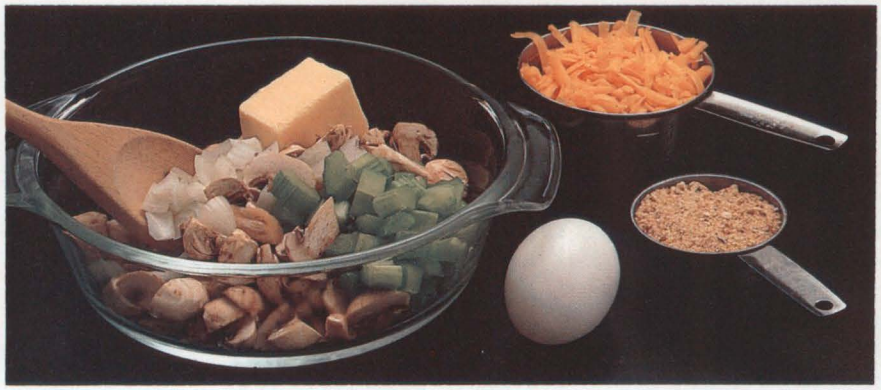
4 PERSONNES



Préparation des tomates farcies au fromage et aux fines herbes



Tranchez *le dessus des tomates, retirez la pulpe et les pépins. Déposez dans un grand plat.*



Mélangez, *dans un bol de 5 tasses/1,25 l, champignons, céleri, oignon et beurre. Couvrez et faites cuire à MED. 4 ou 5 min jusqu'à ce que le céleri soit mi-tendre, mi-croustillant. Ajoutez chapelure, assaisonnement, thym, oeuf et ⅔ du fromage.*

Farcissez *les tomates, couvrez d'une pellicule plastique percée et faites cuire de 4 à 6 min à MAX. jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en tournant le plat de moitié à mi-cuisson.*

Parsemez *du reste de fromage, couvrez et laissez reposer 2 ou 3 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu.*

Porc épicé à la créole

14 min

Temps d'attente : aucun

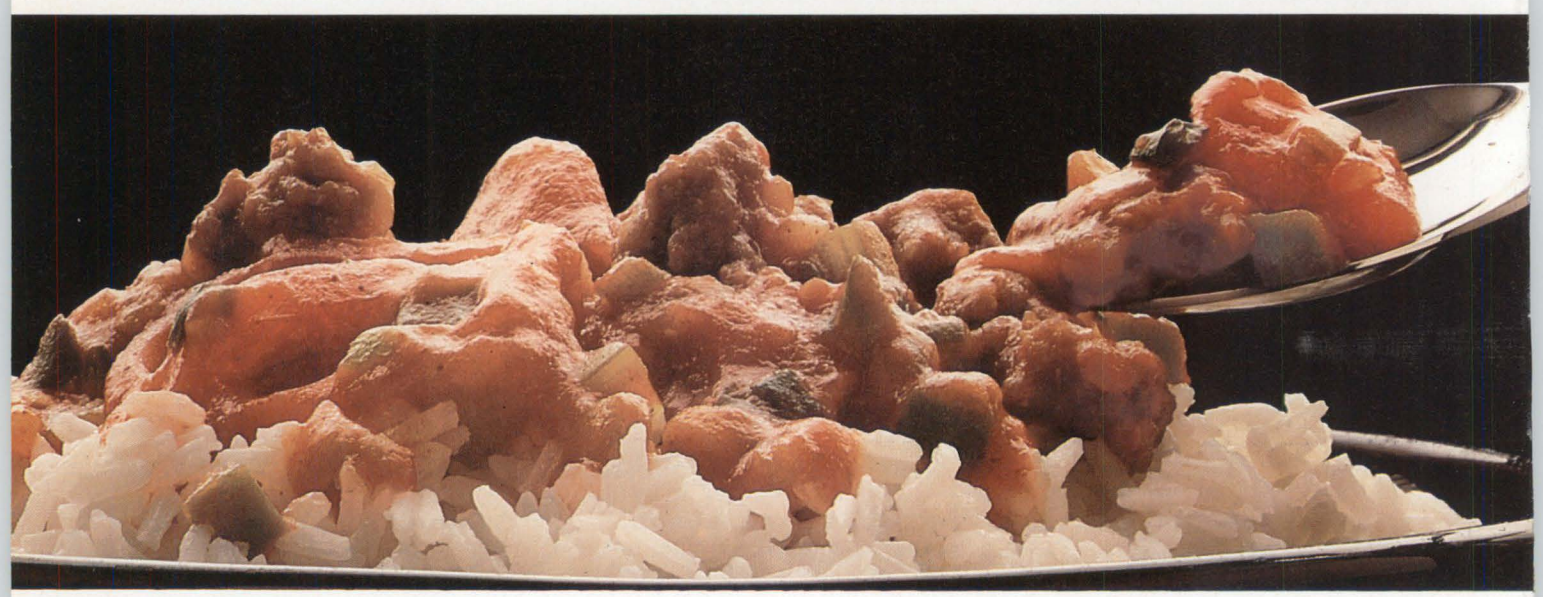
8 oz/225 g de chair à saucisse de porc
1 branche de céleri hachée
½ poivron vert épépiné et haché
4 échalotes hachées
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates hachées
2 cuil. à soupe de ketchup en bouteille
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de sucre
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 généreuse pincée de paprika
piment de cayenne
sel et poivre au goût

4 PERSONNES

1 Défaites la chair à saucisse dans une casserole. Ajoutez le céleri, le poivron et les échalotes; couvrez lâchement et faites cuire à MAX. de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée et que les légumes soient tendres. Remuez à mi-temps de façon à défaire la viande pour une cuisson plus uniforme.

2 Égouttez le gras et ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez lâchement. Réduisez à MED. et faites cuire de 9 à 12 min, jusqu'à ce que la préparation ait légèrement épaissi, en remuant 2 fois. Servez avec du riz bouilli et une salade croquante.

Porc épicé à la créole



Poitrines de poulet à la cacciatore

21 min

Temps d'attente : 5 min

Ce poulet style chasseur constitue un repas substantiel.

1 boîte de 14 oz/400 g de tomates hachées
½ poivron vert coupé en fines lanières
1 oignon tranché
4 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 généreuse pincée d'origan séché
1 cuil. à café de persil
sel et poivre au goût
4 poitrines de poulet désossées, la peau enlevée
8 oz/225 g de spaghetti, cuit de la manière habituelle (ou aux micro-ondes, voir Micro-trucs, fascicule 28, p. 750)
2 cuil. à soupe de mozzarella râpé

4 PERSONNES

1 Dans une casserole, mélangez tomates, poivron, oignon, vin, fines herbes; assaisonnez au goût. Couvrez et faites cuire à MAX. de 7 à 9 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant à mi-cuisson.
2 Disposez les poitrines de poulet dans un plat peu profond, les côtés les plus charnus vers le haut. Versez-y la préparation de légumes. Couvrez et enfournez de 14 à 18 min à MAX. ou le temps nécessaire pour que le poulet soit tendre et qu'il perde sa teinte rosée. Déplacez les poitrines et arrosez de la préparation de légumes 2 fois durant la cuisson. Laissez reposer 5 min.
3 Entre-temps, égouttez les spaghetti; parsemez-les de fromage et remuez délicatement. Disposez les poitrines de poulet sur les pâtes et versez les légumes.

Ci-dessus : *Poitrines de poulet à la cacciatore*

Micro-trucs

Vous pouvez faire réchauffer les spaghetti cuits, dans un plat couvert, 4 ou 5 min à MAX., en les remuant 2 fois.

Veau campagnard

13 min

Temps d'attente : 2 min

4 escalopes de veau minces
1 oignon tranché en fines rondelles
5 oz/150 g de pâte de tomate
½ cuil. à café de basilic séché
½ cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à soupe de persil haché
1 généreuse pincée de poudre à l'ail
sel et poivre au goût
3 tomates pelées (voir Micro-trucs, p. 1048)
2 courgettes tranchées
1 poivron rouge ou jaune, épépiné et haché

4 PERSONNES

1 Mettez le veau dans une grande casserole et couvrez des rondelles d'oignon. Mêlez dans un bol la pâte de tomate, les fines herbes, l'ail et les assaisonnements. Ajoutez le reste des ingrédients et couvrez-en le veau.
2 Faites cuire à couvert de 13 à 18 min à MAX. ou jusqu'à ce que le veau ait perdu sa teinte rosée. Déplacez les escalopes après 8 min de cuisson. Laissez reposer 2 min. Servez avec des pommes de terre cuites au four et une salade verte croquante.

Veau campagnard pour deux : réduisez les ingrédients de moitié. Préparez selon la recette et faites cuire de 9 à 15 min à MAX., en déplaçant les escalopes après 5 min.

Veau campagnard

Biscuits sortis du réfrigérateur

Lorsque les enfants ou vous-même avez un petit creux dans l'estomac, pourquoi ne pas vous régaler d'un bon biscuit ! La pâte à biscuits se conserve très bien au réfrigérateur, prête à être façonnée et cuite en quelques instants aux micro-ondes.

Réponse idéale à toute fringale, les biscuits cuisinés se situent à mi-chemin entre le gâteau et les biscuits secs. La pâte est conservée au réfrigérateur et les biscuits sont cuits si rapidement que vous pouvez satisfaire à toute demande.

La texture de la pâte doit être un peu plus ferme que celle des biscuits préparés de la façon habituelle, pour empêcher la pâte de s'étendre lors de la cuisson.

Il est important de bien mesurer les ingrédients pour donner à la pâte la consistance idéale. Si elle devient trop ferme pour être mélangée au batteur, utilisez plutôt une cuiller en bois pour incorporer le reste de la farine.

Façonnez la pâte à biscuits que vous réfrigérez en rouleau. De cette façon, vous n'aurez qu'à la couper en tranches qui garderont leur forme lors de la cuisson. Bien enveloppée, la pâte à biscuits se conserve au réfrigérateur pendant 2 semaines. Les temps de cuisson indiqués dans les recettes correspondent à une fournée.

De gauche à droite : *Biscuits au beurre, biscuits au blé et à l'avoine, biscuits aux capuchons de chocolat*

Micro-trucs

Les biscuits cuits aux micro-ondes sont plus épais et moins croquants que d'autres. Si vous comptez les glacer, n'en glacez pas plus que la quantité nécessaire pour une occasion; autrement, ceux qui resteront deviendront pâteux.

Conseils du chef

Lorsque vous coupez des tranches de pâte du rouleau réfrigéré, utilisez un couteau bien aiguisé et tranchez en « sciant »; vous obtiendrez de meilleurs résultats.

Préparation des biscuits

Déposez *les biscuits sur un morceau de papier ciré, afin de les tourner aisément. Disposez sur une grande assiette, une plaque de cuisson ou une assiette à flan peu profonde.*

Disposez *les biscuits en bordure du plat, en en plaçant un ou plusieurs au centre. Enfournez de 6 à 10 biscuits à la fois et tournez le papier du quart à mi-cuisson.*

Faites cuire *à MED. Pour les fours de 500 watts, consultez les temps de cuisson indiqués entre parenthèses, qui sont souvent moins longs que le temps requis par la chaleur moyenne des fours plus puissants.*

Augmentez *à MED.-MAX. si les biscuits sont encore humides et pâteux après 2 ou 3 min, puis faites cuire encore de 30 à 60 s, jusqu'à ce que le dessus soit sec.*

Ne faites pas cuire *les biscuits une fois le dessus sec, sinon ils brûleront au centre. Retirez les biscuits qui sont prêts et laissez la cuisson se poursuivre pour les autres, mais n'attendez pas qu'ils soient croustillants.*

Faites glisser *la feuille de papier et les biscuits de l'assiette. Laissez reposer, transférez sur une grille à l'aide d'une spatule pour qu'ils refroidissent. Servez immédiatement ou conservez dans un contenant hermétique de 3 à 4 jours.*

Biscuits au beurre

3 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de beurre ramolli
½ tasse/100 g de sucre super fin
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café d'essence de vanille
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage

ENVIRON 35 BISCUITS

VARIANTES

Biscuits aux capuchons de chocolat : ajoutez à la pâte 2 oz/50 g de capuchons de chocolat et la même quantité de noix hachées.

Biscuits à la noix de coco : ajoutez à la pâte 3 oz/75 g de noix de coco émiettée, régulière ou grillée, et ½ cuil. à café d'essence d'amande. Mêlez bien.

Biscuits aux raisins et à l'orange : ajoutez 3 oz/75 g de raisins secs et le zeste finement râpé d'une orange.

Biscuits aux noix : incorporez à la pâte 3 oz/75 g de noix hachées mélangées.

Biscuits à la mélasse : ajoutez à la pâte 2 cuil. à soupe de mélasse, 1 cuil. à café de cannelle moulue et ¼ de cuil. à café de muscade, de gingembre et de clous de girofle moulus (ou seulement 1 ou 2 de ces ingrédients).

Préparation des biscuits au beurre

Mettez *tous les ingrédients, sauf la farine, dans un grand bol et mêlez jusqu'à ce que le tout soit léger. Incorporez la farine jusqu'à obtention d'une pâte ferme. Réfrigérez 8 h. Versez 7 portions de 1 cuil. à café du mélange sur du papier ciré, 6 en bordure du plat et 1 au centre. Replacez la pâte au réfrigérateur.*

Réduisez *l'épaisseur des biscuits à ¼ de po/6 mm à l'aide d'un verre. Trempez dans le sucre ou dans un mélange de sucre et de cannelle pour en rehausser la couleur (les biscuits ne dorent pas aux micro-ondes). Si désiré, tracez un motif sur les biscuits à l'aide des dents d'une fourchette.*

Enfournez *à MED. 3 ou 4 min (500 watts — 2 ½ ou 3 ½ min) ou jusqu'à ce qu'ils soient juste secs au centre. Tournez le plat du quart toutes les 45 s. Retirez dès qu'ils sont prêts et laissez refroidir sur une grille. Si désiré, glacez (voir fascicule 35, p. 964) avant de servir.*

De gauche à droite : *Biscuits au beurre, biscuits aux capuchons de chocolat, biscuits à la noix de coco, biscuits aux raisins et à l'orange, biscuits aux noix, biscuits à la mélasse*

Biscuits au beurre d'arachide

2½ min

Temps d'attente : 1 min

- **¼ de tasse/50 g de cassonade dorée**
- **3 oz/75 g de beurre d'arachide croquant**
- **2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine, ramolli**
- **1 oeuf battu**
- **¼ de cuil. à café de bicarbonate de soude**
- **¼ de cuil. à café d'essence de vanille**
- **1 tasse/100 g de farine tout usage, tamisée**
- **1 oz/25 g d'arachides salées, hachées**

ENVIRON 36 BISCUITS

1 Dans un grand bol, mêlez tous les ingrédients, sauf la farine et les arachides hachées; remuez jusqu'à ce que le tout soit bien homogène et de texture légère.

2 Incorporez les deux autres ingrédients et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit moelleuse. Façonnez un roulé de 9 po/23 cm. Enveloppez de papier ciré, puis d'un sac de polythène; réfrigérez 8 h.

3 Coupez 9 tranches de ¼ de po/6 mm et disposez en cercle sur une grande assiette renversée, couverte de papier ciré. Faites cuire à MED. 2 ½ min (2 min pour les fours de 500 watts), en tournant le papier du quart après 1 min.

4 Retirez du four et laissez reposer 1 min. Transférez sur une grille et laissez refroidir. Réfrigérez le reste de pâte, 2 semaines au maximum.

Biscuits au beurre d'arachide

Micro-trucs

Pour rehausser la couleur des biscuits : avant la cuisson, saupoudrez-les légèrement de cassonade mêlée à de la cannelle ou encore de chapelure très fine.

Conseils du chef

Arrêtez la cuisson avant que les biscuits brunissent, pendant qu'ils sont encore mous au toucher. Laissez reposer avant de faire refroidir sur une grille : cela les empêchera de s'amollir en refroidissant.

De gauche à droite : *biscuits au blé et à l'avoine et biscuits épicés*

Biscuits au blé et à l'avoine

2¼ min

Temps d'attente : 1 min

2 oz/50 g de beurre ou de margarine, ramolli
4 cuil. à soupe de cassonade dorée
1 oeuf
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
½ cuil. à café d'essence de vanille
½ cuil. à café de cannelle moulue (facultatif)
1 tasse/100 g de farine de blé entier
½ tasse/100 g de flocons d'avoine

ENVIRON 36 BISCUITS

1 Dans un grand bol, mêlez tous les ingrédients, sauf la farine et les flocons d'avoine. Incorporez graduellement la farine et les flocons et travaillez jusqu'à obtention d'une pâte légère.
2 Façonnez la pâte en un roulé de 10 po/25 cm. Enveloppez de papier ciré, puis d'un sac de polythène et réfrigérez 8 h.
3 Préparez les biscuits : coupez 9 tranches de ¼ de po/6 mm et disposez en cercle sur une grande assiette renversée, couverte de papier ciré. Faites cuire à MED. 2 ½ ou 2 ¾ min (1 ½ min pour les fours de 500 watts), en tournant le papier du quart après 1 min. Laissez reposer sur le papier 1 min.
4 Transférez sur une grille et laissez refroidir. Réfrigérez le reste de pâte, 2 semaines au maximum.

Biscuits épicés

2 min

Temps d'attente : 1 min

2 oz/50 g de beurre ou de margarine, ramolli
4 cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe d'oeuf battu
1 ½ cuil. à café de mélasse
¼ de cuil. à café de bicarbonate de soude
¼ de cuil. à café de cannelle moulue
¼ de cuil. à café de gingembre moulu
1 généreuse pincée de clous de girofle moulus
le zeste râpé de ½ petite orange
1 tasse/100 g de farine tout usage, tamisée
1 cuil. à café d'amandes en lamelles

ENVIRON 25 BISCUITS

1 Dans un grand bol, mêlez bien tous les ingrédients, sauf la farine et les amandes.
2 Ajoutez graduellement la farine et les amandes; travaillez jusqu'à obtention d'une pâte légère.
3 Façonnez en un roulé de 6 po/15 cm. Enveloppez de papier ciré, puis d'un sac de polythène. Réfrigérez 8 h.
4 Coupez 10 tranches de ⅛ de po/3 mm et disposez en cercle sur une assiette renversée, couverte de papier ciré.
5 Enfournez à MED. 2 min (four de 500 watts, 1 ½ min), en tournant le papier du quart après 1 min.
6 Retirez du four et laissez reposer 1 min. Transférez sur une grille pour laisser refroidir. Réfrigérez le reste de la pâte, au maximum 2 semaines.

Conseils du chef

Même si la pâte à biscuits est plus facile à travailler lorsqu'elle a été réfrigérée, elle doit être ferme lorsque vous la préparez. Si elle est trop légère, ajoutez un peu plus de farine et travaillez-là jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 38

Boeuf
- Boeuf et boulettes de pâte 1031
- Boulettes de viande à l'italienne 1037
- Boulettes aigres-douces 1037
- Boulettes — recette de base 1038
- Boulettes de viande en sauce blanche 1040
- Boulettes de viande et haricots secs 1038
- Boulettes de viande et légumes 1041
- Boulettes de viande au riz 1039
- Boulettes mijotées 1039

Crustacés
- Crabe à la créole 1043
- Crabe aux oeufs 1045
- Sole farcie au crabe 1046
- Tomates farcies au crabe 1044

Desserts
- Biscuits à la mélasse 1054
- Biscuits à la noix de coco 1054
- Biscuits au beurre 1054
- Biscuits au beurre d'arachide 1055
- Biscuits au blé et à l'avoine 1056
- Biscuits aux capuchons de chocolat 1054
- Biscuits aux noix 1054
- Biscuits aux raisins et à l'orange 1054
- Biscuits épicés 1056
- Gâteau aux feuilles de rose 1035
- Pouding aux fruits 1032

Légumes
- Ratatouille 1048
- Tomates farcies aux fines herbes et au fromage 1049

Porc épicé à la créole 1050

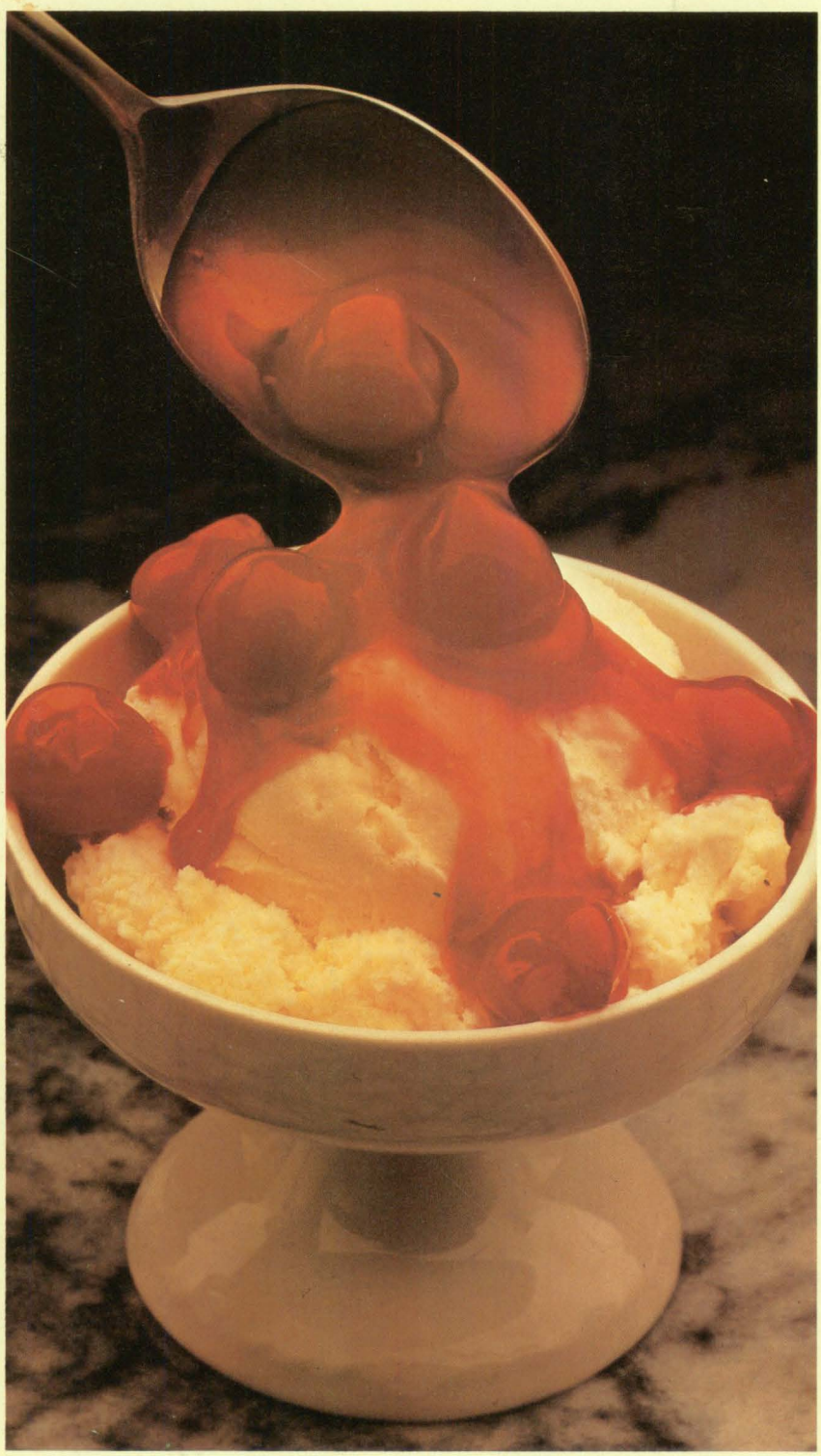
Poulet
- Chop suey au poulet 1032
- Poitrines de poulet à la cacciatore 1051

Soupe
- Bisque de fruits de mer 1044
- Soupe aux légumes et aux boulettes de viande 1040
- Crème aux tomates 1048
- Soupe paysanne 1030

Veau
- Veau campagnard 1051

REPAS pour moi

Coupe glacée aux cerises



Quoi de plus idéal que la crème glacée pour servir en portions individuelles; elle se conserve environ 1 mois au congélateur. Gâtez-vous : offrez-vous une coupe glacée lorsque le temps presse.

Ayez en réserve de la confiture de cerises (contenant beaucoup de fruits entiers); elle vous sera utile pour garnir la crème glacée.

La garniture épaissit en refroidissant, mais elle est tout aussi délicieuse servie chaude ou froide sur de la crème glacée.

Coupe de cerises

1 min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à café d'arrow-root
1 ½ cuil. à soupe de confiture de cerises
1 grosse ou 2 petites boules de crème glacée

1 PERSONNE

1 Mélangez l'eau et l'arrow-root dans un petit bol jusqu'à consistance homogène.
2 Enfournez 45 s à MAX., ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse et chaud, en remuant après 15 s.
3 Ajoutez la confiture et faites chauffer encore 15 s. Remuez bien.
4 Mettez la crème glacée dans une coupe appropriée et nappez-la de sauce bien chaude.

VARIANTES

Choisissez les saveurs selon vos goûts : ananas, fraise, cassis ou pêche. Utilisez la sauce pour rehausser également les poudings et les pâtes à choux.